

## **BAB V**

### **SIMPULAN,IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping pada atlet sepeda BMX dapat disimpulkan beberapa hal yaitu :

- 1) Terdapat hubungan negative yang signifikan antara kekuatan cengkraman tangan dengan hasil teknik pumping. Jika semakin besar kekuatan cengkraman tangan maka semakin baik kecepatan yang diperoleh sehingga catatan waktu yang semakin kecil. Dengan nilai pearson correlation  $-0.874$  dan nilai signifikan  $0.005 < 0.05$ .
- 2) Terdapat hubungan negative yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping. Jika semakin besar kelentukan pinggang maka semakin baik kecepatan yang diperoleh sehingga catatan waktu yang semakin kecil. Dengan nilai pearson correlation  $-0.758$  dan nilai signifikan  $0.029 < 0.05$ .
- 3) Terdapat hubungan antara kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang secara bersamaan dengan hasil teknik pumping dengan nilai signifikan  $0.025 < 0.05$  dan menghasilkan nilai  $r = 0.879$  artinya memiliki tingkat hubungan yang kuat.

#### **5.2 Implikasi**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan oleh beberapa pihak seperti pelatih dan atlet cabang olahraga sepeda BMX. Penjelasan tentang teknik pumping dapat digunakan sebagai acuan bagi atlet sepeda BMX bagaimana pentingnya teknik pumping agar mendapatkan hasil waktu yang lebih baik dan maksimal. Adanya hubungan antara kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan

pinggang dengan hasil teknik pumping dapat dijadikan acuan bagi atlet dan pelatih untuk melatih kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang pada saat latihan sehingga atlet lebih baik dalam melakukan teknik pumping. Menjadi acuan bagi lembaga pembinaan atlet sepeda BMX agar memiliki seorang ahli kondisi fisik agar dapat memberikan masukan dalam memiliki porsi latihan yang sesuai. Dan menjadi bahan bacaan dan nilai tambah ilmu pengetahuan dan dapat diaplikasikan khususnya untuk atlet pada cabang olahraga sepeda BMX.

### 5.3 Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya diantaranya :

- 1) Untuk para pelatih dan atlet agar memperhatikan pentingnya kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang yang dapat berpengaruh pada hasil teknik pumping dalam olahraga sepeda BMX.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti cabang olahraga sepeda agar meneliti nomor lain pada cabang olahraga sepeda.
- 3) Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian serupa agar memperbanyak jumlah sampel.
- 4) Penelitian selanjutnya diharapkan menelitian mengenai kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang kemampuan teknik pumping agar lebih baik dan maksimal.